



nederlandse  
vereniging voor  
veganisme

*easy peasy*  
**VEGAN**

STARTERSGIDS VOOR  
VEGANISTEN



*easy peasy*  
**VEGAN**

STARTERSGIDS VOOR VEGANISTEN



**nederlandse  
vereniging voor  
veganisme**

DEZE GIDS WORDT AANGEBODEN DOOR  
DE NEDERLANDSE VERENIGING VOOR VEGANISME

[WWW.VEGANISME.ORG](http://WWW.VEGANISME.ORG)

## Een goede stap gezet!

Misschien ben je nog aan het twijfelen, misschien eet je al grotendeels plantaardig of heb je besloten rechtvaardiger te leven. Wij helpen je graag op weg en je zult zien dat het veganisme ook voor jou een heerlijke en makkelijke levenswijze is. Beter voor dieren, klimaat, gezondheid en elkaar!

*Goed bezig!*



## Inhoud

01

WAT IS VEGANISME

03

WAAROM VEGANISME

09

DIEREN GEBRUIKEN

16

HOE TE BEGINNEN

31

LEVEN ALS VEGANIST

43

VOEDING

55

VEELGESTELDE VRAGEN

62

RECEPTEN

72

HULP EN INFORMATIE



# WAT IS VEGANISME

Veganisme is een levenswijze waarbij  
– voor zover praktisch haalbaar –  
wordt afgezien van alle vormen van  
gebruik van, en wreedheid naar, dieren.  
Zowel voor eten en kleding  
als andere doeleinden.



## Als veganist streef je ernaar om geen gebruik te maken van dieren

Vegan

Veganisten zien dieren als levende, voelende wezens met eigen behoeftes en belangen. Ze zien dieren als individuen die geen eigendom van anderen zijn. Dieren hebben recht op een eigen leven.

Als veganist streef je ernaar om geen gebruik te maken van dieren. Een veganist eet daarom geen dieren en ook geen producten die afkomstig zijn van dieren, zoals melk, kaas, yoghurt, eieren of honing. Gelukkig zijn er meer dan genoeg plantaardige voedingsbronnen waarmee je eindeloos kunt variëren.

Veganisten vermijden ook kleding met dierlijke materialen, verzorgingsproducten en andere gebruiksartikelen die dierlijke stoffen bevatten. Dat betekent dat veganisten geen bont, leer, dons, wol, suède of zijde dragen en ook geen gelatine of bijenwas gebruiken, wat vaak in cosmetica zit. Producten die getest zijn op dieren, gebruiken ze ook niet. Verder zien veganisten af van het gebruik van dieren voor vermaak of 'educatieve doeleinden', zoals in circussen of dierentuinen.



# WAAROM VEGANISME

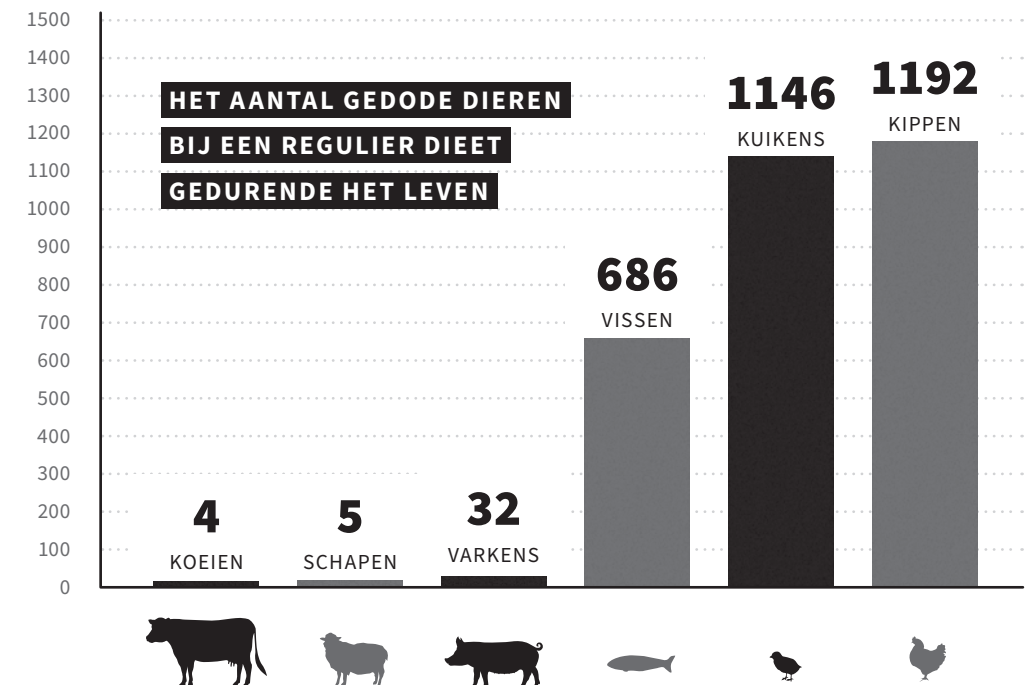
Bij een vegan levenswijze hoeven dieren voor jou niet te leven als ondergeschikt wezen. Ook lever je een grote bijdrage aan de verbetering van het klimaat, de natuur en het milieu. Daarnaast heeft een plantaardig voedingspatroon een positief effect op je gezondheid.



## DIERENRECHTEN

Niet alle dieren zijn hetzelfde, maar we hebben wel veel overeenkomsten. Net zoals mensen willen andere dieren een prettig leven leiden. Ze hebben hun eigen behoeften en ervaren net als wij gevoelens zoals pijn en stress. Veel dieren hebben ook emotionele banden. Hoewel de meeste mensen het erover eens zijn dat ze niet willen dat andere dieren lijden, worden er in Nederland jaarlijks toch ruim 500 miljoen gefokte dieren onnodig gedood voor consumptie. De meeste daarvan leiden een ellendig leven dat slechts een fractie duurt van hoe lang ze eigenlijk kunnen leven. Zo kan een kip die gefokt is voor de slacht 10 jaar oud worden, maar wordt ze al na 35 tot 42 dagen gedood.

Steeds meer mensen zijn veganist, omdat ze dieren rechtvaardig willen behandelen. Ze willen niet langer deel uitmaken van het probleem, maar van de oplossing. Ze spreken zich uit voor een wereld waarin dieren niet behandeld worden als gebruiksvoorwerp of productiemiddel. Gezamenlijk kunnen veganisten het aantal dieren dat gefokt, opgesloten, uitgebuit en gedood wordt drastisch beperken. Eén veganist zorgt ervoor dat jaarlijks tientallen dieren niet uitgebuit worden. Dus hoe meer mensen veganist worden, hoe minder dieren worden gebruikt. Ook jij kan hieraan meehelpen!





## NATUUR EN MILIEU

Wist je dat je door plantaardig te eten ook bijdraagt aan een beter milieu? De Verenigde Naties wijst het houden van dieren voor de consumptie aan als een van de grootste veroorzakers van milieu-problemen, zoals bodemverontreiniging, water- en luchtvervuiling, verzuring en aantasting van de biodiversiteit. De uitstoot van broeikasgassen is nog hoger dan in de transportsector! Dieren eten namelijk veel meer voedsel dan ze zelf opleveren. Het is veel efficiënter om de grond waarop we voeding verbouwen voor de dieren te gebruiken om onszelf te voeden met plantaardige voeding.

### Waterverbruik

Nog een voordeel van plantaardige voeding is waterverbruik. Om dieren te houden voor voedselvoorziening wordt veel water verbruikt, vooral voor het verbouwen van voedsel voor de dieren. Dit draagt bij aan de uitputting van grondwater en oppervlaktewater in veel regio's. Ook wordt grond- en oppervlaktewater vervuild door meststoffen. Zoet water is schaars. Als mensen plantaardig zouden eten, bespaart dit veel water.



Dit zijn wereldwijde gemiddelden

**RUNDVLEES** - 15.415 l per kg

**VARKENSVLEES** - 5.988 l per kg

**SOJABURGER** - 1.045 l per kg

**KIP** - 4.325 l per kg

**AARDAPPELS** - 287 l per kg

**BROOD** - 1.608 l per kg

**KAAS** - 5.060 l per kg

**SLA** - 237 l per kg

**TOMATEN** - 214 l per kg

**EI** - 3.300 l per kg

Als iedereen zou stoppen met vlees en zuivel, zou er **75%** minder landbouwgrond nodig zijn voor voedselproductie. Ook zou onze ecologische voetafdruk drastisch verbeteren.

### Broeikasgassen

Het houden van dieren voor voedsel zorgt voor veel uitstoot van broeikasgassen zoals CO<sub>2</sub> (20% van het totaal!) en methaan. Hiermee is het een belangrijke factor in de opwarming van de aarde.

### Biodiversiteit

Met biodiversiteit wordt alles wat leeft, hun systemen en de wisselwerking tussen deze systemen bedoeld. Hierbij kun je denken aan dieren, bomen, planten en zelfs organismen die we niet met het blote oog kunnen zien. De voornaamste oorzaak van ontbossing is het omzetten van bosgebieden in landbouwgrond, voor de teelt van voedsel voor dieren om te voldoen aan de vraag naar dierlijke 'producten' voor menselijke consumptie. Regenwouden worden stelselmatig gekapt voor akkergrond voor 'veevoer' of grasland voor runderen. Het kappen van bossen draagt bij aan het uitsterven van planten en dieren die van die bossen afhankelijk zijn voor hun voedsel en leefomgeving. Uit een schatting uit 2011 komt naar voren dat 30% van het door de mens veroorzaakte verlies aan biodiversiteit te wijten is aan 'veeteelt'. De jacht op zeevissen is zelfs zo nietsontziend dat als we daarmee doorgaan we de zeeën onomkeerbare schade toebrengen.



## GEZONDHEID

Veganistisch leven biedt ook veel voordelen voor je eigen gezondheid. Plantaardige voeding bevat vezels, geen cholesterol, minder verzadigde vetten en veel vitamines en mineralen. Steeds meer onderzoeken wijzen uit dat je door (meer) plantaardig te eten het risico op hart- en vaatziekten, sommige soorten kanker, ouderdomsdiabetes en obesitas verkleint. Het Voedingscentrum adviseert dan ook om meer plantaardige en minder dierlijke 'producten' te eten. Een gevarieerd plantaardig voedingspatroon biedt alle voedingsstoffen om gezond en energiek te zijn.

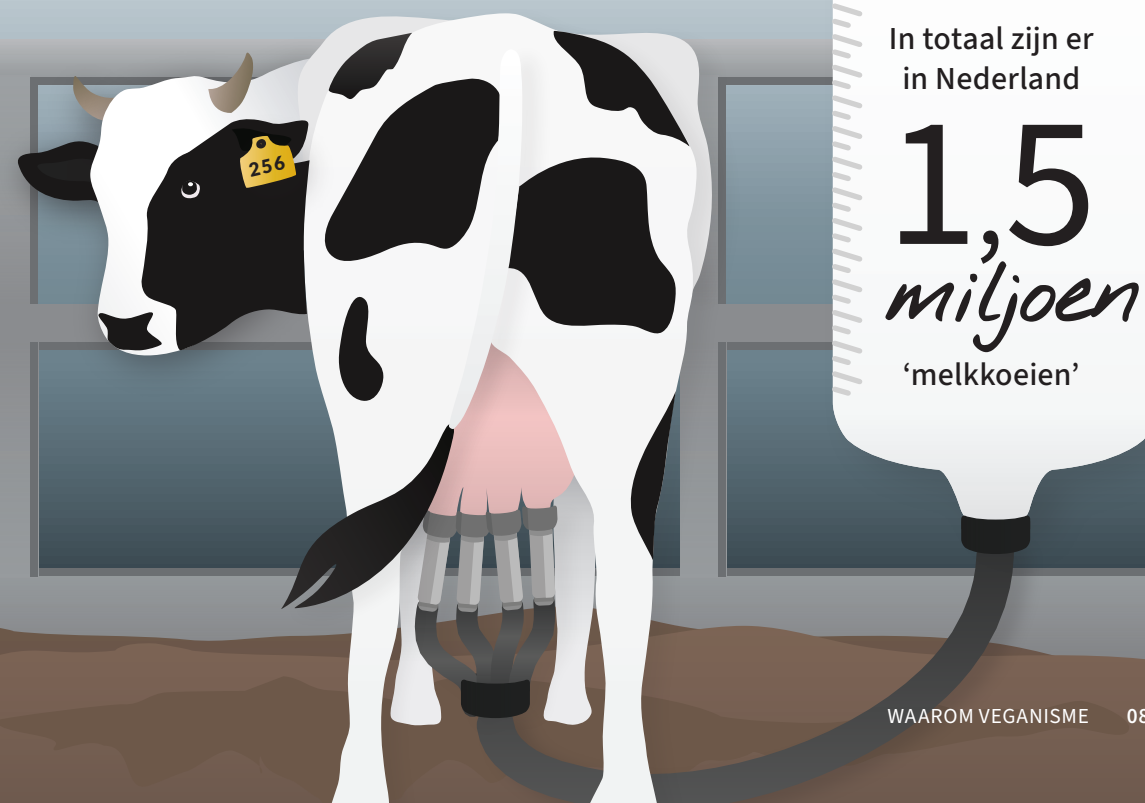
De enige voedingsstof die ontbreekt is vitamine B12. Dit is een vitamine die wordt gemaakt door bacteriën. Mensen kregen deze vroeger binnen via drinkwater en groenten, maar door verbeterde hygiëne tegenwoordig niet meer. Sommige dieren kunnen B12 aanmaken en in hun lichaam opnemen. Andere dieren krijgen B12 als supplement of als kobalt toegevoegd in hun voer. Hierdoor zit B12 in dierlijke producten. Veganisten nemen een supplement. Daarnaast kan het verstandig zijn om ook een supplement te nemen voor vitamine D en omega 3-vetzuren. Lees in het hoofdstuk Voeding meer over deze voedingsstoffen.



## MEDEMENS

Een plantaardig voedingspatroon heeft ook veel voordelen voor onze medemens wereldwijd. Armoede en honger in ontwikkelingslanden worden namelijk mede veroorzaakt doordat welvarende landen waardevolle landbouwgrond inzetten voor de productie van voeding voor dieren. We kunnen meer voedsel voor mensen produceren als we de schaarse landbouwgrond niet gebruiken voor dieren. Op die manier kunnen we armoede en honger beter bestrijden.

Dichter bij huis brengt het (intensief) houden van dieren voor consumptie veel overlast en vervuiling met zich mee, waaronder stank en de uitstoot van fijnstof. Soms leidt het zelfs tot ernstige gezondheidsproblemen bij mensen die in de omgeving wonen. Doordat de dieren dicht op elkaar worden gehouden, kunnen virussen en bacteriën sneller worden overgedragen. Ook kunnen ze mensen ziek maken. Denk bijvoorbeeld aan Q-koorts, corona of vogelgriep. Om uitbraak van plagen tegen te gaan, wordt antibiotica gebruikt. Dit verhoogt de kans dat bacteriën resistent worden. Voor mensen heeft het grote gevolgen wanneer een epidemie uitbreekt en de ziekmakende bacteriën resistent zijn tegen antibiotica.





# DIEREN GEBRUIKEN

Het leven van veel dieren wordt bepaald door de wil van de mens. Het belang van het dier staat zelden voorop.

Voor zuivel, bont en wol worden dieren uitgebuit en gedood.



## Wat betekent het gebruik van dieren voor de dieren zelf?

Wanneer dieren worden gebruikt voor vermaak, producten of experimenten, gaan menselijke belangen voor die van de dieren. In de praktijk betekent dit dat dieren worden gefokt op eigenschappen die voor ons nuttig zijn, ongeacht de gevolgen voor het dier. Als een 'eigenaar' een hoge economische of emotionele waarde toekent aan een dier, kan het dier een prettig leven hebben. Maar ook dan wordt de levensloop bepaald door wat de mens wil. De meeste dieren worden afgedankt of gedood zodra zij hun nut voor de mens verliezen. Kortom, het uitgangspunt dat dieren een bepaald nut moeten hebben voor de mens, is nooit in het belang van de dieren.

Aandacht voor het dier kost tijd, en tijd kost geld. Doordat er efficiënt gewerkt moet worden, leven dieren vaak in stressvolle omstandigheden en lijden ze vaak pijn. Je kunt bijvoorbeeld denken aan vogels die levend geplukt worden, dieren die gevild worden terwijl ze nog leven en dieren die meemaken dat hun soortgenoten grof en pijnlijk behandeld worden.





## ONDER DE LOEP

Achter veel dierlijke ‘producten’ schuilt meer leed dan mensen in eerste instantie denken

### ZUIVEL

Ook voor zuivel worden dieren gedood. Net als bij mensen maakt het lichaam van een koe moedermelk voor haar kind. Om de melkproductie hoog te houden, wordt zij ieder jaar (kunstmatig) zwanger gemaakt. Hierdoor bevalt de koe ieder jaar van een kalfje. Het pasgeboren kalfje wordt meestal al binnen 48 uur gescheiden van de moeder om te voorkomen dat ze de melk opdrinkt. Hiermee wordt de emotionele band tussen moeder en kalf verbroken. In de natuur blijft een kalfje 10 maanden bij de moeder. Als een kalfje vrouwelijk is, staat haar meestal hetzelfde lot te wachten als haar moeder, totdat haar lichaam niet meer voldoende melk produceert. Na 5 à 6 jaar wordt ze geslacht. Haar broertjes kunnen geen melk produceren en worden daarom al na zo’n 6 maanden afgevoerd naar het slachthuis. Bij andere diersoorten, zoals geiten, is het proces voor het afnemen van melk hetzelfde. Al dit leed is niet nodig, omdat we plantaardige melk kunnen drinken, zoals amandel-, haver- en sojamelk.



### VIS

Veel mensen weten het niet, maar er sterven meer dieren door de Nederlandse jacht op vissen dan voor het houden van landdieren als voedsel. Per jaar worden in Nederland ruim 4 miljard vissen op een zeer pijnlijke manier gedood, waarbij ze veelal levend worden opengesneden en van hun darmen ontdaan. Wereldwijd gaat het naar schatting om 2.700 miljard vissen. En dat terwijl is vastgesteld dat vissen een goed ontwikkeld zenuwstelsel hebben, waarmee ze pijn kunnen voelen. Een groot deel van de vangst zijn andere zeedieren, die beschadigd of dood weer in zee worden gedumpt. Bovendien bestaat ongeveer de helft van de ‘plasticsoep’ in zee uit visnetten en andere materialen uit de visserij. Veel vissen en andere zeedieren raken hierin verstrikt.



### EIEREN

Vogels leggen in de natuur nooit elke dag een ei. Men denkt dat de door mensen gefokte ‘legkip’ afstamt van het bankivahoen. Die legde 6 eieren per jaar. Dit komt doordat het maken van een ei een grote belasting voor haar lichaam is en haar geen voordelen oplevert. ‘Legkippen’ zijn zo gefokt dat ze elke 25 uur een ei leggen. Hun lichamen zijn niet op deze belasting berekend. Vaak hebben de kippen een tekort aan calcium, wat dan onttrokken wordt aan het eigen skelet als dit niet voldoende aan hun voeding wordt toegevoegd. Ze leggen tot 320 eieren voordat ze, 17 maanden oud, in een krat worden afgevoerd naar het bedrijf dat de dieren doodt.

Er worden evenveel haantjes als hennetjes geboren. Doordat de haantjes geen eieren kunnen leggen, zijn ze waardeloos voor de eierindustrie. In Nederland worden de kuikens vergast, wat een pijnlijke dood is. Dat zijn er ongeveer 45 miljoen per jaar in Nederland. In andere landen worden kuikens ook vergast of levend versnipperd.



### HONING

Bij honing denk je waarschijnlijk niet direct aan dierenleed. Honing is de wintervoorraad van de honingbij. Het verzamelen van de honing is zeer arbeidsintensief en wordt gedaan door de werksters (werkbijen). De bijenkoningin wordt kunstmatig geïnsemineerd en meestal wordt een deel van een vleugel afgeknipt om te voorkomen dat ze wegvliegt. De meeste imkers halen meer honing weg dan de bijen kunnen missen, waarna de bijen bijgevoerd worden met minderwaardig suikerwater. Dit verzwakt de gezondheid van de bijen. Soms wordt een populatie bijen in het najaar geheel gedood. In het voorjaar begint een imker dan met een nieuw volk, omdat dat goedkoper is.

Om honing te maken zijn er veel kolonies honingbijen. Hierdoor is er minder plaats voor wilde bijen die veel betere bestuivers zijn. In plaats van honing kunnen we kiezen voor bijvoorbeeld ahornsiroop en agavesiroop. Dit helpt de wilde bij en daarmee de natuurlijke bestuiving van bloemen en planten.



## LEER EN BONT

De meeste mensen verafschuwen het dragen van de vacht van andere dieren, zoals bont. Met de productie van leer, de haarloze huid van dieren, is het niet beter gesteld. De omstandigheden waaronder dit wordt verkregen, zijn vergelijkbaar.

De huid van een koe wordt vaak gezien als restproduct, overgebleven nadat het vlees is verkocht. Toch is het zeker geen afval. De huid brengt zo'n tien procent op van de verkoop van een koe. Je draagt dus, wanneer je leer koopt, wel degelijk financieel bij aan het houden en doden van dieren. Daar komt nog bij dat de consument steeds vaker zacht leer wil, dat van jonge kalveren komt die hiervoor speciaal gefokt worden.

Ook andere dieren worden gehouden of in het wild gevangen, alleen voor hun vacht of huid en zonder dat hun vlees wordt gebruikt. Denk aan krokodillen, slangen, nertsen, vossen, chinchilla's, honden en katten. Verder worden voor de productie van leer en bont veel chemicaliën ingezet die het milieu vervuilen en gezondheidsrisico's opleveren. Gelukkig zijn er praktische, diervrije materialen van hoge kwaliteit beschikbaar zoals kurk, textiel, rubber en kunststoffen.

## ZIJDE

Zijde wordt gemaakt van het materiaal waar zijderupsen hun cocon mee maken. Tijdens het productieproces worden de rupsen, levend in hun cocon, gekookt. Er zijn veel cocons nodig voor het maken van een kledingstuk: voor een blouse maar liefst 630 cocons en voor een japon zo'n 1.700. Zijde is bekend omdat het prachtig glanzend is, maar dit komt vooral door de weeftechniek (satijnbinding). Glanzend satijn kan net zo gemaakt worden van bijvoorbeeld viscose of Tencel.



## WOL

Ook voor wol worden dieren als productiemiddel ingezet, gefokt en geslacht. Zo worden schapen gefokt om zo veel mogelijk haar op te leveren, ook al levert dat gezondheidsproblemen op. Het scheren van de schapen gebeurt op grote bedrijven waar vanwege de tijdsdruk snel en grof gewerkt moet worden. Hierbij lopen de dieren vaak verwondingen op die zonder verdoving worden gehecht. Dit geeft de dieren veel stress, pijn en angst. Tenslotte worden de schapen bijna allemaal naar het Midden-Oosten vervoerd, waar ze worden geslacht. De temperaturen op de schepen zijn vaak heel hoog, waardoor de reis voor hen ook erg stressvol en belastend is.

Er zijn genoeg milieuvriendelijke vegan alternatieven, zoals biologisch katoen, hennep, bamboe en Tencel (uit houtcellulose gemaakt). Er bestaat ook Soybean Fiber. Dit wordt gemaakt uit okara, het restproduct bij de productie van tofu.



## DONS

Dons is het pluis onder de veren waarmee watervogels zichzelf warm houden. Ook in Nederland worden eenden gehouden voor hun dons. Deze watervogels zien geen daglicht en krijgen gedurende hun hele leven niet de kans om te zwemmen. Ze worden gedood in een elektrisch bad en daarna geplukt. Het meeste dons komt uit China waar het veel voorkomt dat de vogels levend worden geplukt. Ganzen worden vastgepind en de veren worden uit hun lijf gerukt. Dit is zeer pijnlijk voor hen. Tijdens het plukken raken veel dieren gewond en worden hun wonden meestal niet of zonder verdoving gehecht. Dit plukken kan tot wel 16 keer tijdens hun leven gebeuren. Het dons wordt vooral verwerkt in jassen, kussens en dekbedden. Schrik niet: voor één dekbed zijn de donsachten van 75 ganzen nodig. Als alternatieven zijn er dekbedden met vullingen van bamboe, Tencel, katoen, kapok en diverse synthetische materialen.



## EXPERIMENTEN

Voor het uitvoeren van medische tests worden veel dieren gebruikt en gedood. In Nederlandse en Belgische 'proefdiercentra' worden jaarlijks zo'n 2 miljoen dieren gedwongen hun lichaam beschikbaar te stellen aan de wetenschap. Dit is inclusief dieren die men voor experimenten fokt, maar niet worden gebruikt en worden gedood. Dieren worden onder andere gebruikt om de schadelijkheid van stoffen vast te stellen. Dit gebeurt voor bijvoorbeeld schoonmaakmiddelen en buiten Europa voor cosmetica. Daarnaast gebruikt men dieren om de werkzaamheid van medicijnen te testen. Dit veroorzaakt een enorme hoeveelheid leed bij talloze konijnen, muizen, ratten, honden en katten. Aan het einde van hun lijdensweg worden ze gedood.

Vroeger was het testen op dieren de enige manier om, zonder op mensen te testen, een indicatie te krijgen van hoe de mens op een stof zou reageren. Tegenwoordig bestaan er vele alternatieve testmethoden die veel betrouwbaarder zijn dan experimenten op dieren, omdat dieren vaak anders reageren op stoffen dan mensen.

## VERMAAK

Dieren worden ook gebruikt om mensen te vermaken. Bijvoorbeeld door ze met elkaar te laten vechten (stieren, honden en hanen), maar ook door ze te berijden. Verder worden veel dieren gevangen gehouden voor ons vermaak, zoals in een circus of dolfinarium. Veel dieren laten in deze onnatuurlijke omgeving tekenen van stress zien, zoals voortplantingsproblemen. Zogenoemde 'dierentuinen' stellen dat ze een belangrijke bijdrage leveren aan het in stand houden van bedreigde diersoorten. Het is echter beter om het leefgebied van deze dieren in stand te houden en te voorkomen dat ze in hun voortbestaan worden bedreigd. Het opvangen en verzorgen van dieren die hulpbehoevend zijn, is wel diervriendelijk zolang dit in het beste belang is van het dier. Dierenopvangcentra en sommige veganisten doen dit. Het fokken van dieren keuren zij daarentegen af.



# HOE TE BEGINNEN

Ben je er klaar voor om veganistisch te gaan leven?  
Je kunt vast deze handige tips gebruiken.

Let's go!





# Tips

## VOOR HET BEGIN

### VEGANISME IS EEN STREVEN

Als je aan een veganistische levenswijze begint, komt er in de eerste weken veel op je af. Je hebt je handen vol aan het lezen van ingrediëntenlijsten op etiketten van producten. Neem het jezelf niet kwalijk als dit niet in één keer lukt. Veel voeding bevat iets dierlijks en daar kom je gaandeweg achter. Veganisme is een streven: het gaat om het doel, en er kan tijd nodig zijn om het doel te behalen. Niemand weet in één dag alles! Sterker nog, je zult meer en meer leren en elke keer nieuwe weetjes ontdekken. Sta jezelf toe om te beginnen met wat voor jou het meest voor de hand ligt. Misschien is dit je ontbijt of het vervangen van koemelkproducten. Doe het stap voor stap, als dat beter bij je past.

### MOTIVATIE

Als je goed weet waarom je een veganistische levenswijze wilt volgen, brengt je dat meer motivatie, discipline en doorzettingsvermogen. Wanneer je ervan overtuigd bent dat het gebruik van dieren onrechtvaardig is, is het makkelijker om iets te laten. In plaats van een stuk vlees, zie je een kadaver. Bij het zien van een glas koemelk denk je aan een kalfje dat bij de moeder is weggehaald. Het is niet zo dat je bepaalde producten niet *mag* eten. Als veganist *wil* je het niet meer. Het helpt als je je erin verdiept waarom een veganistische levenswijze voor jou de juiste keuze is. Zo kun je aan de mensen om je heen beter uitleggen waarom je hiervoor kiest. Je kunt websites bezoeken, documentaires bekijken, boeken en bladen lezen, events bijwonen, je aansluiten bij groepen op sociale media, podcasts luisteren en bloggers en vloggers volgen.

### EET VOLDOENDE EN GEVARIEERD!

Plantaardige voeding is over het algemeen minder calorierijk. Als je te weinig calorieën eet, ga je je slap voelen. Zorg er dus voor dat je iets meer eet dan je gewend bent. Kies daarom voor plantaardige producten met een vergelijkbare voedingswaarde. Met calcium verrijkte sojamelk is een prima vervanger voor koemelk. Calorierijke producten zijn bijvoorbeeld gedroogd fruit (zoals abrikozen, rozijnen, dadels), avocado, olie, noten en notenpasta, hummus en vlees- en kaaſopvolgers. Ook havermost of -vlokken zitten vol energie. Verwerk deze producten in je maaltijden en tussendoortjes. Eiwitrijke bronnen zijn onder andere: peulvruchten, zoals bonen, linzen, kikkererwten, tofu en tempeh (gemaakt van sojabonen), noten en zaden, en volkoren granen, seitan en pseudogranen zoals quinoa en boekweit.

## Ontdekkingstocht en heimwee naar...

### Een variëteit aan vegan eten

Het ontdekken van producten die je nog niet kende is een leuke manier om je dieet te vernieuwen. Variatie in het dieet is ook belangrijk om alle nodige voedingsstoffen binnen te krijgen. Ontdek bijvoorbeeld exotische groenten en fruit, je favoriete veganistische kaas, snacks en worsten. Of maak ze zelf. De Aziatische keuken biedt ook veel vegan mogelijkheden, waaronder vele curry's, dumplings, pasteitjes en samosa's. Of denk eens aan een plantaardige masala pie of empanada. Bij veel supermarkten vind je vegan kant-en-klaar producten in de koeling of het vriesvak. Het internet staat ook vol met ideeën en recepten!

### Overzicht met alle vegan producten

Op [veganwiki.nl](http://veganwiki.nl) vind je een handig overzicht van vegan producten in Nederland. Ontdek de nieuwste vegan producten of zoek naar een plantaardige variant van een bepaald product. Door te filteren op categorie, winkel, merk, allergenen en/of keurmerk vind je gelijk wat je zoekt. Of het nu gaat om voedingsmiddelen of non-food producten: de vrijwilligers van de Nederlandse Vereniging voor Veganisme verzamelen het allemaal voor jou. Laat je verrassen en neem een kijkje op [veganwiki.nl](http://veganwiki.nl)

### Mis je hartige producten?

Dan mis je eigenlijk umami, de smaak van hartigheid. Diezelfde hartige smaak vind je ook terug in zongedroogde tomaatjes, sojasaus, miso, citroensap, edelgist, zeewier, paddenstoelen, olijven, geroosterde noten en pitten (zoals pijnboom-, zonnebloem- en pompoenpitten), gebakken uitjes, knoflook, zuurkool, vegan kaas, en meer. Voeg deze ingrediënten toe aan je gerechten voor extra smaak. Tip: wet bean curd is gefermenteerde soja die smaakt naar oude kaas, te koop bij toko's. Er is een witte variant voor koude gerechten, zoals salades. Ook kun je deze gebruiken als plantaardige 'schimmelkaas' in fusion recepten, of voor het maken van groentesaus. Daarnaast bestaat er een rode variant voor warme gerechten, zoals stoof- en wokschotels.



## Welke producten zijn vegan?

Vegan producten zijn gemaakt zonder dieren te gebruiken. Deze producten zijn vrij van (koe)melk, ei, (boter)vet, kippeneiwit, lactose, honing en gelatine. Ook de aroma's, additieven en gebruikte hulpstoffen zijn niet afkomstig van dieren, maar plantaardig (of synthetisch). Goed nieuws: voor bijna alles bestaat een vegan variant.





## GEGARANDEERD VEGAN

Producten met deze keurmerken zijn gegarandeerd geschikt voor veganisten.



### VEGANISTISCHE PRODUCTEN HERKENNEN

Om te zien welke producten geen dierlijke ingrediënten bevatten, kun je het best kijken op de ingrediëntenlijst. Op sommige producten staat '100% plantaardig', wat zegt dat geen van de ingrediënten in het product van dieren afkomstig is. Toch kan het zijn dat het product getest is op dieren (zoals verzorgingsproducten) of dat er dierlijke stoffen gebruikt zijn tijdens de bereiding van het product (zoals bij wijn en sappen). Een product is gegarandeerd veganistisch als het een vegan keurmerk draagt, zoals de groene zonnebloem of het gele V-label.

# Tip

Dierlijke allergenen als melk (lactose), ei, vis, schaal- en weekdieren, moeten altijd in afwijkende vorm worden vermeld (bijvoorbeeld dikgedrukt of in blokletters). Zo kun je een etiket snel 'scannen'.

## E-nummers

Ook additieven (meestal aangeduid met E-nummers) kunnen van dierlijke oorsprong zijn. In de meeste gevallen maken additieven een zeer klein onderdeel uit van het product. Veganisten vermijden dierlijke additieven. De Nederlandse Vereniging voor Veganisme heeft voor de Nederlandse markt uitgezocht welke E-nummers van dierlijke oorsprong zijn en dit samengevat in een handzaam E-nummerkaartje.

E-nummerkaartje						
OVERZICHT VAN (MOGELIJK) DIERLIJKE E-NUMMERS						
ALTIJD DIERLIJK	MOGELIJK DIERLIJK		BIJNA NOOIT DIERLIJK			
120	322	640	153	430	473	492
542	626	920	160	431	474	493
901	627	921	161*	432	475	494
904	628	1517	304*	433	477	495
913	629	1518	312	434	478	570
966	630		325	435	479b	571
1105	631		326	436	481	572
	632		327	442	482	573
	633		341 iii	470*	483	
	634		387	471	484	
	635		422	472*	491	

\* geldt ook voor toevoegingen



## ‘Kan sporen bevatten’

Op de ingrediëntenlijst kan staan dat het product ‘mogelijk sporen bevat’ van een bepaalde stof. Dit betekent dat het niet bewust als ingrediënt aan dit product wordt toegevoegd, maar er wel per ongeluk in kan zitten. Meestal doordat een machine ook wordt gebruikt voor het produceren van andere producten. Producenten geven deze verklaring af om zich in te dekken bij zogeheten ‘kruisbesmetting’. Mensen die voor bepaalde stoffen een allergie hebben, vermijden die producten vaak. Omdat er geen dieren zijn gebruikt voor het maken van het product, vinden de meeste veganisten toevallige kruisbesmetting geen probleem.

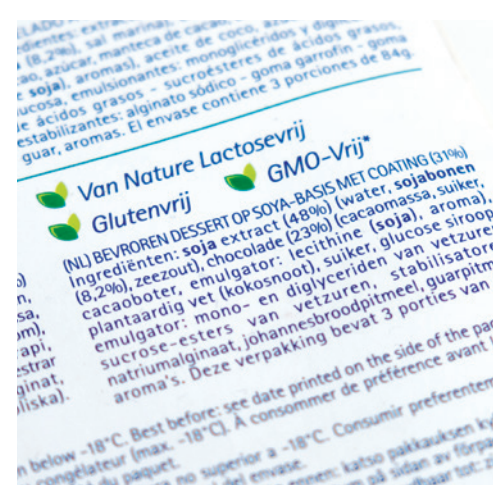


## Hulpstoffen

Bij het vervaardigen van een product kunnen ook dierlijke stoffen zijn gebruikt die niet meer in het product zitten. Deze worden niet als ingrediënt vermeld op het etiket. Bij het klaren van dranken wordt bijvoorbeeld gelatine (gekookte botten van runderen) of lijm dat is gemaakt van vissen gebruikt. Dit gebeurt vaak bij vruchtensap en wijn, en soms bij bier.

## Aroma's

Aroma is een ingrediënt dat wordt samengesteld uit verschillende bestanddelen. Een bestanddeel hoeft wettelijk niet gespecificeerd te zijn als het minder dan 0,2% van het product uitmaakt. Als er niet staat waar het aroma uit bestaat, kan het ook dierlijke bestanddelen bevatten. Bij twijfel kun je het best de producent vragen om uitleg.



## Brood

Brood is meestal veganistisch, maar kan soms dierlijke ingrediënten bevatten. Bijvoorbeeld boter of koemelk. Harde broodjes en stokbrood zijn bijna altijd vrij van dierlijke ingrediënten. In zachte broodjes zitten vaker dierlijke ingrediënten. Op internationale websites worden veganisten gewaarschuwd voor de broodverbeteraar L-Cysteïne, maar volgens de verschillende grote bakkerijen zijn in Nederland alle aan brood toegevoegde E-nummers waaronder L-Cysteïne van niet-dierlijke oorsprong.



# INSTINKERS

Producten die onverwachts niet vegan zijn

## KARMIJN (E120)

KLEURSTOF VERKREGEN DOOR HET VERMALEN VAN COCHENILLELUIZEN

Komt vooral voor in roodgekleurde producten zoals roze koeken, roze en gestampte muisjes, energiedrankjes en lippenstift.

## GELATINE

GELEERMIDDEL AFKOMSTIG UIT HUIDEN EN BEENDEREN VAN DIEREN

Komt vooral voor in snoep, drop, pepermunt, kokosbrood, paracetamol en medicijn capsules, pudding, mousse, badparels, lucifers, fotopapier en -film.

## LANOLINE

VETTIGE TALG UIT SCHAPENWOL

Komt vooral voor in zalven, crèmes en kauwgom.

## BIJENWAS (CERA ALBA)

VETTIGE STOF DIE BIJEN IN HUN LICHAAM MAKEN VOOR DE VORMING VAN HONINGRATEN

Wordt onder meer gebruikt als glansmiddel in snoep, drop en kaarsen en als waslaag op fruit. Ook in huidverzorgingsproducten en lippenbalsem.

## ANSJOVIS

VISSOORT

Komt voor in tapenade, pesto en kant-en-klare curries.

## VITAMINE D3

VITAMINE UIT SCHAPENWOLVET

Komt vooral voor in margarine, afbakproducten en bladerdeeg. Er bestaan vegan vitamine D supplementen.

## DIERLIJK AROMA

GEUR/ SMAAKSTOF

Bijvoorbeeld runderaroma in soep, honingaroma in drop of thee.

## MELK

MOEDERMELK VAN ZOOGDIEREN

Komt vaak voor in pizzabodems, groene pesto, chips, zachte broodjes, gerookte amandelen, (melk)chocolade, frisdrank Rivella en medicatie.

## COLLAGEEN

LIJMVORMEND DIERLIJK EIWIJ

Komt bijvoorbeeld voor in de lijm in laminaat, lucifers en schoenen.

## EI

GELEGD DOOR VOGELS

Komt vaak voor in paneermeel, pasta, crackers, beschuit en baba ganoush.

## HONING

WINTERVOORRAAD VAN BIJEN

Komt vooral voor in thee, ontbijtgranen, ontbijtkoek, koekjes, drop, hoestdrank en augurken.

## SCHELLAK

GLANSMIDDEL VAN DE AFSCHIEDING VAN DE LAKSCHILDLUIS

Komt voor in siliconen, meubelwas, coatings en als waslaag op citrusfruit en medicatie.



# WEL VEGAN

Producten die onverwachts wel vegan zijn



## MELKZUUR

Je zou denken dat hier melk van koeien in zit, maar melkzuur wordt door bacteriën gemaakt. In de praktijk is het altijd vegan. Wist je dat ook zuurkool melkzuur bevat?



## CACAO-, NOTEN- EN ZADENBOTER

Zoals 'kaas' bij pindakaas, zit hier het woord 'boter' alleen in de naam.



## SOJA-EIWIT, TARWE-EIWIT ENZ.

Eiwit is hetzelfde als proteïne. Als 'ei' niet benadrukt is (bijvoorbeeld dikgedrukt of in blokletters), kun je ervan uitgaan dat het niet van eieren komt.

## YOGHURTCULTUREN/ -FERMENTEN

Dit zijn bacteriën die gebruikt worden om yoghurt te maken. In plantaardige producten worden deze bacteriën meestal gekweekt op een plantaardig medium.



VEGAN

# Voorraadlijstje

Veganistisch eten kan op diverse manieren.

En wist je dat heel veel producten in jouw supermarkt gewoon vegan zijn? Veel producten op deze lijst heb je waarschijnlijk zelfs al in je voorraadkast staan. Dat scheelt weer bij het boodschappen doen! Vul de producten aan met verse groenten, fruit en noten, en je bent al een heel eind op weg.

## ONTBIJT OF LUNCH

- brood\*
- knäckebröd
- rijstwafels
- ontbijtgranen: havermout, muesli en cornflakes\*

## AVONDMAALTIJD

- granen: rijst, droge pasta, couscous en quinoa
- wraps, taco's en droge lasagnevellen
- vleesopvolgers\*, tofu en tempeh
- tomatenblokjes en -puree
- sojasaus en ketjap manis
- kokosmelk, haver- en sojaroomb
- kruiden en specerijen
- groentebouillon\*
- ui en knoflook
- currypasta\*

## BROODBELEG

- margarine (100% plantaardig)
- pindakaas (en andere notenpasta's)
- pure chocoladepasta en hagelslag\*
- jam en appelstroop
- hartige spreads\*
- hummus\*

## OLIE OF AZIJN

- olijfolie, zonnebloemolie en sesamolie
- natuurazijn, rijstazijn
- vloeibare en geharde margarine (100% plantaardig)

## TUSSENDOORTJES

- nootjes en gedroogd fruit
- ontbijtkoek en mueslirepen\*
- tortilla chips\* en guacamole
- cassave-kroepoek
- pure chocolade\*
- chips\* en popcorn
- sorbetijs en ijs op basis van plantaardige melk
- dropjes (zonder gelatine of bijenwas)
- koekjes\*

(\*) Controleer wel of er geen melk, ei of honing zit in deze producten

## PEULVRUCHTEN

- kikkererwten en linzen
- kidneybonen, witte en bruine bonen

## BAKPRODUCTEN

- suiker, poedersuiker en (agave)siroop
- bakpoeder, baking soda en gist
- maizetmeel, bloem en meel
- kaneel, vanille en cacao

## ZUIVELVERVANGERS

- soja-, amandel-, rijst-, kokos- en havermelk
- soja-, haver-, amandel- en kokosyoghurt
- edelgistvlokken





# LEVEN ALS VEGANIST

Deze nieuwe manier van leven kan uitdagingen met zich meebrengen, zoals bij het uit eten gaan met je vrienden of het gebruik van shampoo en make-up. Gelukkig is er voor alles een diervriendelijke oplossing!



## Sociale situaties en omgeving

Als beginnende veganist zul je merken dat mensen in je omgeving moeten wennen aan jouw nieuwe levenswijze. Sommige mensen maken zich ongerust over je voeding, anderen voelen zich door jouw keuze aangesproken op hun eigen gedrag. Geef de mensen om je heen tijd om te wennen en leg rustig uit wat je motivatie is.



## Vind steun

Veganisten zien leed en onrechtvaardigheid daar waar anderen simpelweg een dierlijk 'product' zien. Om die reden stuiten veganisten soms op onbegrip, wat eenzaam kan aanvoelen. Het is daarom van belang om een aantal mensen in je omgeving om begrip en steun te vragen. Leg ze duidelijk uit waarom dit belangrijk voor je is en dat je hun support nodig hebt. Misschien vind je het ook fijn om andere veganisten te ontmoeten. Sociale media en vegan evenementen maken het makkelijk om gelijkgestemden te vinden.

## Samen eten

Eten bij familie en vrienden kan soms lastig zijn. Sommige mensen kunnen of willen geen rekening houden met jouw eetgewoonten. Anderen vinden het ongezellig als je zelf eten meeneemt. Dit kun je verzachten door jouw vegan eten met hen te delen.



# SURVIVAL TIPS

MET DEZE TIPS OVERLEEF  
JE ALLE SITUATIES

- 1 Bekijk vooraf waar je in de buurt veganistisch kunt eten
- 2 Zorg ervoor dat je altijd iets te eten bij je hebt, zoals koekrepen of fruit
- 3 Bied aan om een vegan gerecht mee te nemen. Op deze manier heb je zelf eten én kan iedereen proeven hoe lekker de vegan keuken is
- 4 Zorg dat je al wat gegeten hebt

## Uit eten

Veganistisch eten kan natuurlijk uitstekend bij veganistische restaurants. Ook zijn veel andere restaurants toegankelijk voor veganisten. Ga je samen met vrienden naar een niet-veganistisch restaurant, kijk dan van tevoren even op de digitale menukaart om te weten wat het aanbod is. Kom je spontaan een restaurant binnen waar ze geen vegan gerechten hebben? Bekijk op de menukaart welke ingrediënten ze in huis hebben en vraag of ze daarmee iets kunnen maken. Een (beetje) creatieve chef kan met jouw aanwijzingen iets lekkers bereiden. Heeft de kok geen inspiratie? Vraag om aardappels/pasta/rijst met wat bonen en gegrilde groenten.

### Tip

Als lid van de Nederlandse Vereniging voor Veganisme krijg je met je ledenpas voordeel bij honderden Vegan Friendly eetgelegenheden. Kijk op [veganfriendly.nl](http://veganfriendly.nl)

## Sporten

Als je vegan gaat leven, hoef je als sporter niet veel aan je dieet te veranderen. Gevarieerde plantaardige voeding bevat alle voedingsstoffen die je nodig hebt. Veel supplementen die sporters gebruiken bevatten dierlijke stoffen, maar zijn ook veganistisch te krijgen. Denk aan eiwitshakes op basis van soja-, erwten- of amandeleiwit. Veganisme is onder topsporters steeds populairder.

Zo won Janneke van der Meulen op het WK coastal roeien in 2018 en 2019 brons, zilver en goud, in 2022 goud en in 2023 drie keer goud. Op het EK 2022 en 2023 won ze twee keer brons, zilver en twee keer goud. Dorien van Loenen legt complete triatlons af op een plantaardig dieet. En Peggy Kuipers fietste voor de Climate Classic 375 kilometer binnen 15,5 uur.



ARNOULD CIJNTJE



JANNEKE VAN DER MEULEN



LEONORE VERHEIJEN



PURU SCHOUT

Een greep uit andere, bekende Nederlandse vegan sporters: Arnould Cijntje, Leonore Verheijen, Jeremy Reijnders en Puru Schout.

De volgende vegan topsporters zijn wereldwijd bekend: Carl Lewis, Ruth Heidrich, Lewis Hamilton, Novak Djokovic, Venus en Serena Williams, Patrik Baboumian, Viktor Jakab, Scott Jurek, Po Denman, Lisa Gawthorne, Nate Diaz, Kyrie Irving, Javale McGee, Morgan Mitchell en Trishul Cherns.

## Zwangerschap en kinderen

Verschillende grote gezondheidsorganisaties staan positief tegenover een volledig plantaardig dieet tijdens zwangerschap, borstvoeding, zuigelingentijd en kindertijd. Zolang ouders zich erin verdiepen hoe zijzelf en hun kinderen aan alle benodigde voedingsstoffen komen. Elke veganist wordt aangeraden om ten minste de volgende drie supplementen te nemen: vitamine B12, omega 3 en vitamine D. Tijdens de zwangerschap is het bovendien belangrijk om te letten op eiwitten, foliumzuur, ijzer, calcium, zink, jodium, vitamine B1 en vitamine B2.

Ook voor kinderen is een volwaardig plantaardig voedingspatroon gezond. De grootste vereniging van diëtisten ter wereld, de American Dietetic Association stelt: "Een goed uitgebalanceerd veganistisch voedingspatroon komt volledig tegemoet aan de voedingsbehoeften van baby's, kinderen en opgroeiende jeugd en verzekert bovendien een normale groei." Kinderen hebben wel een speciale behoefte aan voedingsstoffen. Aandachtspunten bij jonge kinderen zijn onder andere: calorieën, eiwitten, vetten, calcium, vitamine D, ijzer en jodium.

Lees meer over veganistische voeding voor zwangeren, baby's en kinderen tot 4 jaar op [www.veganisme.org/informatie/levensfasen](http://www.veganisme.org/informatie/levensfasen)



## Cosmetica

Binnen de EU mag geen cosmetica meer worden verkocht die ingrediënten bevat die na 2012 nog op dieren zijn getest. Sommige merken verkopen echter ook producten in landen buiten Europa waar het testen op dieren verplicht is. Hierdoor kan het zijn dat deze merken hun producten toch laten testen op dieren. Overigens hoeft 'dierproefvrij' niet te betekenen dat het product vegan is: er kunnen dan nog steeds dierlijke ingrediënten in zitten.

Weten welke cosmetica vegan is?  
Kijk op [veganwiki.nl](http://veganwiki.nl)



## Alcohol

Gedistilleerde dranken zijn meestal geschikt voor veganisten, tenzij ze dierlijke ingrediënten bevatten. Sommige dranken worden geklaard van troebele deeltjes. Dit wordt vaak gedaan met lijm gemaakt van vissen of collageen uit bindweefsel van runderbotten. Dit zit niet in het eindproduct, maar is wel gebruikt in het productieproces. Het is ook mogelijk drank te klaren zonder dierlijke stoffen. Bier wordt vaak niet geklaard en is dus in de meeste gevallen geschikt voor veganisten. Helaas is wijn vaak niet geschikt voor veganisten, maar gelukkig staat er een vegan keurmerk op de fles als dat wel zo is. Vraag het voor de zekerheid na in de winkel of kijk op [barnivore.com](http://barnivore.com) of [veganwiki.nl](http://veganwiki.nl)

*Tip*

[Barnivore.com](http://Barnivore.com) - een online gids voor  
veganistische wijn, bier en likeur

## Medicatie

Voor vrijwel alle medicatie worden dierproeven gedaan. Daarnaast bevat sommige medicatie dierlijke ingrediënten zoals gelatine, lactose of karmijn. Je kunt je arts vragen om een variant zonder dierlijke ingrediënten. Het is goed om in gedachten te houden dat veganisme altijd een streven is; als er geen alternatief is en het middel noodzakelijk is, moet veganisme niet als reden worden gezien om de medicatie niet te gebruiken.





### 'VEGANS LEVEN OP SLA EN TOFU'

Veganisme wordt vaak gedefinieerd door wat niet wordt gegeten, maar we kunnen ook kijken naar wat veganisten wel eten. Ze hebben namelijk ruime keuze aan voeding. Met groenten, granen, peulvruchten en noten kun je eindeloos variëren. Ook is het aanbod van vegan producten in supermarkten enorm toegenomen. Verder zijn gerechten met dierlijke 'producten', zoals 'fish and chips', 'calamari' of 'bacon', te maken zonder dat er een dier aan te pas komt. Als (beginnend) veganist gaat er meestal een wereld aan nieuwe mogelijkheden voor je open.

### 'VEGANISME IS ONNATUURLIJK'

Mensen kunnen zowel plantaardig als dierlijk voedsel verteren. Dat zegt niks over wat we moeten eten, zolang we maar alle essentiële voedingsstoffen binnenkrijgen die ons lichaam nodig heeft. Gelukkig kan dat met plantaardige voeding. Veel in ons leven is niet natuurlijk, maar soms wel een goed idee. Vind je een vitamine B12-supplement een onnatuurlijk idee, bedenk dan dat veel dieren (vooral runderen) die worden gefokt voor consumptie vitamine B12 aan hun eten toegevoegd krijgen in de vorm van kobalt.

### 'EIWITTEN ZITTEN ALLEEN IN DIERLIJKE 'PRODUCTEN''

Waar halen olifanten en gorilla's hun eiwitten vandaan? Juist, planten! Eiwitten vind je vrijwel in alles: bonen, peulvruchten, graanproducten, noten en zelfs in groenten en fruit. Als je voldoende calorieën eet, is het zeer onwaarschijnlijk dat je als veganist eiwitten tekortkomt. De gemiddelde Nederlander krijgt gemiddeld al 50% meer eiwitten binnen dan aanbevolen.



ARNOULD CIJNTJE

# MYT HES

### 'VEGANS ZIJN DIERENVRIENDEN'

Wie veganist is om ethische redenen, is niet per se een dierenvriend. Het betekent enkel dat je vindt dat we dieren met respect moeten behandelen. Dat dieren het recht hebben om te leven en niet als product behandeld te worden. Het gaat om rechtvaardigheid, niet om 'schattigheid'. Ook zijn er veel veganisten die deze keuze maken voor het milieu of hun eigen gezondheid.

### 'VEGANISME IS EEN RELIGIE'

Veganisme is niet gebaseerd op voorgeschreven regels, wetten, verboden of geboden. Veganisme is gebaseerd op dierenrechten. Net zoals een gelijke behandeling van vrouwen en mannen gebaseerd is op vrouwenrechten. Beide zijn een morele handelswijze.

### 'VEGANS ZIJN HIPPIES, VREEMDE TYPES, EXTREMISTEN'

Veganisten maken een bewuste keuze. Dit betekent niet dat ze een stoffig of zweverig bestaan leiden. Niet elke veganist heeft affiniteit met spiritualiteit. Daarnaast is het erkennen van dierenrechten zeker niet extreem.

### 'JE KRIJGT EEN TEKORT AAN VOEDINGSSTOFFEN ALS JE PLANTAARDIG EET'

Als je als veganist gevarieerd eet en een vitamine B12-supplement neemt, dan is de kans op een tekort niet groter dan bij een niet-veganistisch eetpatroon. Ook niet-veganisten moeten gevarieerd eten om geen tekorten op te lopen.







# VOEDING

Voeding is je brandstof. De Vegan Schijf laat zien waar een gezond dieet uit bestaat. Eet je gevarieerd binnen deze voedingsschijf, dan kan dat een zeer positief effect hebben op je gezondheid.



## Wat is een gezond vegan dieet?

Eten is niet alleen lekker, het bevat ook voedingsstoffen die nodig zijn om gezond te kunnen leven. Planten bevatten voldoende van bijna alle voedingsstoffen die een mens nodig heeft. Voor enkele voedingsstoffen moeten veganisten supplementen nemen.

# Vegan Schijf

GOED VOOR JE GEZONDHEID,  
ALLE DIEREN EN HET MILIEU

## Eet dagelijks:

- minimaal 250-300 gram groente, plus een handje donkergroene bladgroente
- 2-3 stuks fruit (200-300 gram)
- 2 grote bekers (400-500 ml) plantaardige melk of yoghurt verrijkt met calcium
- 3-4 porties volkoren brood, volkoren pasta, pseudogranen of (zoete) aardappels
- 2-3 porties peulvruchten, tofu of vleesopvolgers
- 2 handjes noten of eetlepels notenpasta

## Persoonlijke caloriebehoefte

De hierboven vermelde dagelijkse hoeveelheden zijn een indicatie en afhankelijk van je persoonlijke caloriebehoefte. De inname van voedingsstoffen via voeding kan bijgehouden worden met een digitaal dagboek, zoals de Eetmeter van het Voedingscentrum of de Amerikaanse app Cronometer. Wanneer een tekort aan voedingsstoffen blijkt, kan het voedingspatroon aangepast worden; eventueel met verrijkte producten of supplementen. Wij raden aan een plantaardige diëtist te raadplegen bij een eetstoornis, voedselallergie of andere dieetrestricties.

## Voedingsadvies

Mensen die zich niet goed voelen op een veganistisch dieet kunnen bloedonderzoek laten doen naar vitamine B12, vitamine D en ijzer om te zien of ze voldoende van deze voedingsstoffen binnenkrijgen. Dit kan via de huisarts, maar huisartsen zijn doorgaans geen goed adres voor voedingsinformatie. Ze krijgen in hun gehele opleiding slechts enkele uren les over de relatie tussen voeding en gezondheid. Voor aanvullend voedingsadvies kun je het beste terecht bij een diëtist die gespecialiseerd is in plantaardige voeding.

De Nederlandse Vereniging voor Veganisme heeft een lijst van vegan diëtisten en andere behandelaars in de gezondheidszorg op [www.veganisme.org/behandelaars](http://www.veganisme.org/behandelaars)



# WAT MERK JE AAN JE Lichaam?

Wanneer je anders gaat eten kan dat even wennen zijn voor je lichaam. Wat er verandert hangt af van hoe je voorheen at, maar veel mensen eten bij een vegan dieet meer vezels en peulvruchten. Als de overstap plotseling gaat, kan het zijn dat je darmen hier even van 'schrikken'. Als je hier last van krijgt, kun je proberen om zeer vezelrijke producten nog even te laten staan om langzaam te wennen. Vezels nemen water op, dus zorg dat je voldoende drinkt.

Een veel voorkomende fout van beginnende veganisten is het vervangen van dierlijke 'producten' door caloriearme voeding zoals sla en wortel. Hierdoor kun je je slap gaan voelen op een veganistisch dieet. Het is belangrijk dat je dieet voldoende calorierijke voeding bevat.



## Vitaminen en mineralen hoeveel en waarom?

### Eiwitten en aminozuren

Eiwitten (proteïnen) zijn bouwstenen voor je lichaam. Vrijwel alle plantaardige voedingsmiddelen, zelfs fruit, bevatten een hoeveelheid eiwit. De rijkste bronnen zijn peulvruchten, soja-producten, noten, zaden en granen. Als je voldoende eet en bij iedere maaltijd eiwitrijke producten gebruikt, krijg je makkelijk voldoende eiwitten binnen.

Eiwitten bestaan uit aminozuren. De meeste kan je lichaam zelf aanmaken, maar er zijn negen essentiële aminozuren die je alleen uit voeding kunt halen. Niet alle planten bevatten evenveel essentiële aminozuren. In bonen en soja-producten zit bijvoorbeeld meer lysine, terwijl granen rijk zijn aan methionine. Als je verspreid over de dag zowel peulvruchten als granen eet, krijg je van alle aminozuren voldoende binnen. Het is niet nodig om in één maaltijd eiwitbronnen te combineren voor een 'compleet eiwit'.

### Tip

Bekijk voor de dagelijkse aanbevolen hoeveelheid per vitamine of mineraal op de website van het Voedingscentrum.

## Vitamine B12

Vitamine B12 is van belang voor de aanmaak van rode bloedcellen en zenuwcellen. B12 wordt door bacteriën gemaakt en zat vroeger in ons drinkwater en groenten, maar tegenwoordig niet meer. Dat komt door verbeterde hygiëne. Mensen en dieren kunnen vitamine B12 aanmaken, maar mensen kunnen deze niet opnemen en sommige dieren ook niet. Zij krijgen B12 toegevoegd aan hun voedsel of als supplement toegediend. Hierdoor zit B12 in dierlijke 'producten'. Veganisten nemen een supplement.

Er zijn geen betrouwbare plantaardige bronnen van B12, afgezien van verrijkte producten waar B12 aan is toegevoegd. Diëtisten raden iedereen die (grotendeels) plantaardig eet aan om B12-supplementen te nemen. Wachten met suppletie wordt streng afgeraden, omdat de gevolgen van een tekort onomkeerbaar kunnen zijn. Er bestaan meerdere soorten B12. Wij adviseren cyanocobalamine, een synthetische vorm van B12.

De aanbevolen hoeveelheden voor het B12-supplement cyanocobalamine zijn:

LEVENSFASE	DAGELIJKS	OF	WEKELIJKS
0 - 5 maanden	N.v.t. (uit borstvoeding of verrijkte flesvoeding)		N.v.t. (uit borstvoeding of verrijkte flesvoeding)
6 maanden - 3 jaar	5 mcg		N.v.t.
4 - 10 jaar	25 mcg		N.v.t.
11 - 65 jaar	50 mcg		2.000 mcg (of 2 x 1.000 mcg)
65+ jaar	1.000 mcg		n.v.t.
Zwanger of borstvoeding gevend	50 mcg		2.000 mcg (of 2 x 1.000 mcg)

mcg = microgram, ook aangeduid als 'µg'



## Vitamine A

Vitamine A is van belang voor de normale groei, een gezonde huid, haar en nagels en een goede werking van de ogen en het afweersysteem. Nederlanders krijgen vaak weinig vitamine A binnen. Daarom wordt deze vitamine toegevoegd aan margarine en halvarine. Andere goede plantaardige bronnen van deze vitamine zijn rode, oranje en donkergroene groenten zoals wortel, paprika, zoete aardappel en boerenkool. Om voldoende vitamine A binnen te krijgen, is het aan te raden regelmatig oranje en donkergroene groenten te eten en eventueel met vitamine A verrijkte margarine op brood te doen.

## Vitamine D

Vitamine D is een hormoon dat belangrijk is voor het transport van calcium en fosfor uit het voedsel naar de botten. Het lichaam kan dit zelf aanmaken onder blootstelling van de huid aan de zon. Vitamine D komt van nature bijna niet voor in voeding, behalve in vette vis. Ongeveer de helft van alle Nederlanders heeft een vitamine D-tekort vanwege een gebrek aan zonlicht. Aan plantaardige producten zoals margarine en plantaardige melk wordt vaak vitamine D toegevoegd. Elke Nederlander, veganist of niet-veganist, wordt aangeraden om van oktober tot maart een vitamine D-supplement te nemen (10 microgram per dag). Mensen met een getinte of donkere huidskleur en mensen die niet veel in de zon komen, hebben gedurende het hele jaar een vitamine D-supplement nodig. Dit geldt ook voor kinderen. Mensen boven de 70 jaar hebben 20 microgram per dag nodig.

**NOTEN**  
VAN DE PLANTAARDIGE  
BRONNEN BEVATTEN NOTEN  
HET MEESTE VITAMINE B1





**(VOLKOREN)BROOD**  
IJZER IS OOK AANWEZIG IN  
(VOLKOREN)BROOD



**CHIAZAAD**  
PLANTAARDIGE  
BRON VAN OMEGA 3

## IJzer

IJzer draagt bij aan het vervoeren van zuurstof door ons lichaam, aan de productie van energie in onze cellen en aan een normale werking van het afweersysteem. IJzer is aanwezig in (volkoren)brood, groente, noten en zaden. Daarnaast worden vleesopvolgers vaak verrijkt met extra ijzer. De opname van ijzer uit plantaardige voedingsmiddelen wordt bevorderd door vitamine C, dus het is raadzaam om bij iedere maaltijd fruit of groente te eten voor een optimale ijzeropname. Voor vrouwen in hun vruchtbare levensfase kan het nodig zijn om een ijzersupplement te nemen.

## Calcium

Calcium is, net als vitamine D en vitamine K, belangrijk voor de vorming en het in stand houden van sterke botten. Goed opneembare plantaardige bronnen van calcium zijn donkergroene bladgroenten, zoals boerenkool, rucola, paksoi, spruitjes en broccoli, verrijkte plantaardige melk en tofu. In bladgroenten zit bovendien veel vitamine K dat belangrijk is voor gezonde botten. In principe heb je als veganist geen calciumsupplement nodig. Voor een optimale opname van calcium is voldoende vitamine D belangrijk. In het hoofdstuk vitamines lees je meer hierover en over supplementen.

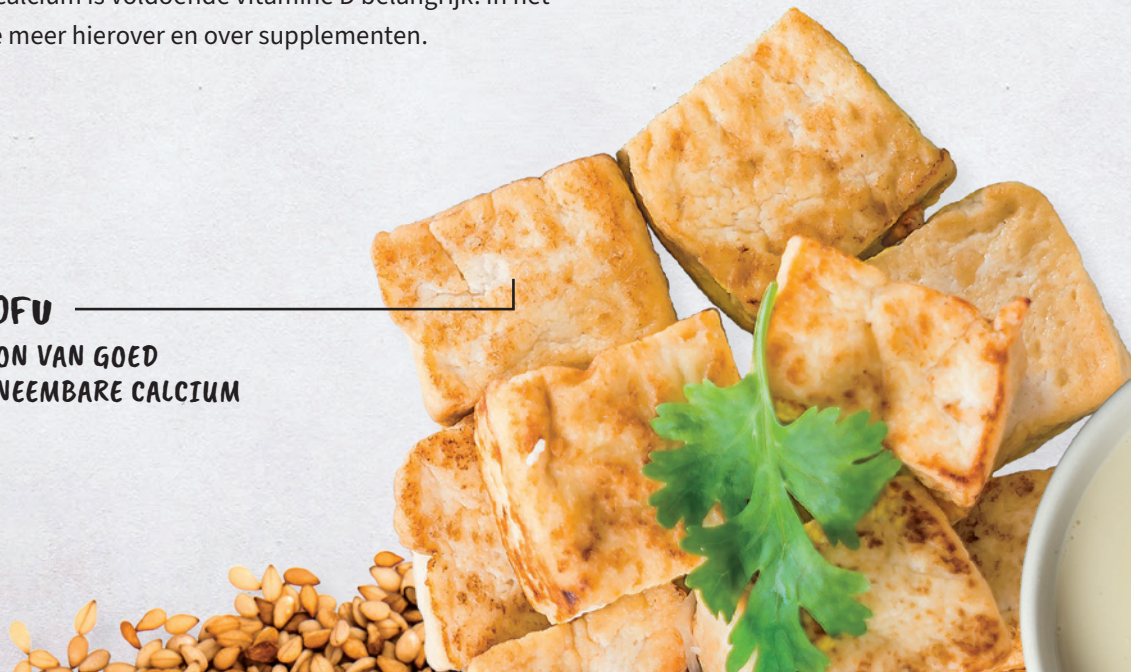
## Omega 3

Omega 3-vetzuren zijn belangrijk voor onder andere een gezond hart. Vissen staan bekend om hun omega 3-gehalte. Zij maken deze vetzuren echter niet zelf aan, maar krijgen deze binnen doordat zij algen eten. Daarom is het veel logischer om omega 3 meteen uit een algenoliesupplement te halen.

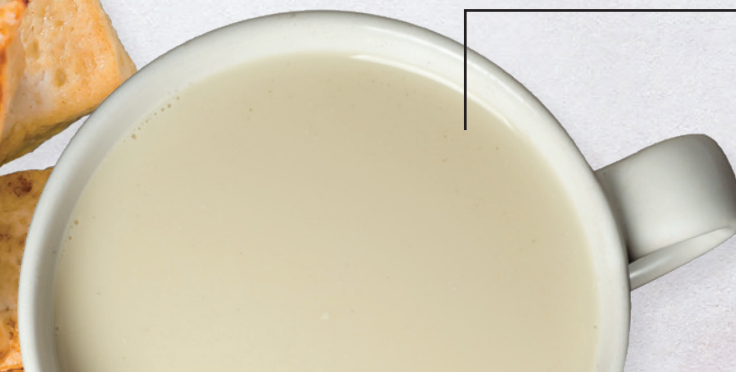
Drie vormen van omega 3-vetzuren zijn belangrijk: ALA, DHA en EPA. Plantaardige bronnen van ALA zijn: lijnzaad, chiazaad, walnoten en oliën gemaakt van deze zaden en noten. Probeer hiervan elke dag een klein beetje te eten. EPA en DHA kunnen veganisten alleen halen uit een algenoliesupplement.

Voor veganisten wordt aanbevolen om een algenoliesupplement met 200-300 mg DHA per dag te nemen. Het supplement hoeft geen EPA te bevatten als je voldoende ALA consumeert. ALA wordt namelijk deels omgezet in EPA. Omega 6-vetzuren krijgen de meeste veganisten voldoende binnen via plantaardige oliën en vetten, zoals boter en zonnebloemolie.

**TOFU**  
BRON VAN GOED  
OPNEEMBARE CALCIUM



**SOJAMELK**  
PLANTAARDIGE  
BRON VAN CALCIUM





**ZOUT**  
JODIUM WORDT TOEGEVOEGD  
AAN GEJODEERD KEUKENZOUT  
EN BAKKERSZOUT

### Jodium

Jodium is van belang voor de werking van de schildklier. In Nederland zit van nature niet veel jodium in voeding. Daarom wordt jodium toegevoegd aan gejodeerd keukenzout en bakkerszout. Het zit dus ook in brood van de bakker en supermarkt. Zeewier bevat eveneens jodium, maar de hoeveelheden variëren sterk waardoor het een minder betrouwbare bron is. Mensen die weinig koken met gejodeerd zout, geen brood eten en/of zelfgebakken of biologisch brood zonder bakkerszout eten, riskeren een jodiumtekort. Je kunt ervoor kiezen om een jodiumsupplement te nemen.

### Zink

Zink speelt een rol bij de opbouw van eiwitten, de groei en ontwikkeling van weefsel en een goede werking van het immuunsysteem. Goede plantaardige bronnen van zink zijn met name noten, zaden, peulvruchten en volkoren graanproducten (vooral haverhout).

**PEULVRUCHTEN**  
GOEDE PLANTAARDIGE  
BRON VAN ZINK



**TEMPEH**  
EEUWENOUW INDONESISCH  
PRODUCT VAN GEFERMENTEERDE  
SOJABONEN

# VEEL- GESTELDE VRAGEN

Hoe zit het met soja,  
bloedtesten en landbouwgrond?  
En is veganistisch eten duur?

## IS SOJA WEL ZO GEZOND?

Soja wordt door diëtisten wereldwijd gezien als een gezonde eiwitbron die daarnaast ook vetten, koolhydraten, vezels en allerlei andere belangrijke voedingsstoffen bevat. Over het effect van genetisch gemanipuleerde (GMO) soja op de gezondheid bestaan wel twijfels. In Europa is de teelt van GMO-soja verboden. In andere landen, zoals de VS, Brazilië en Argentinië wordt genetische manipulatie van soja wel toegepast. De import hiervan is onder strenge voorwaarden toegestaan. Nederland importeert deze GMO-soja voornamelijk voor diervoeding.

Hoewel het in theorie mogelijk is dat producten voor directe consumptie in Europa GMO-soja bevatten, gebeurt dit in de praktijk (vrijwel) niet. Dit komt doordat fabrikanten verplicht zijn om GMO op de verpakking te vermelden bij producten die direct geconsumeerd worden. Omdat ze dit willen vermijden, kiezen ze meestal voor niet-GMO-soja. Bij indirecte consumptie via vlees of zuivel is deze vermelding echter niet verplicht. Consumenten kunnen deze soja dus indirect binnenkrijgen via vlees en zuivelproducten, zonder dit te weten.

## Fyto-oestrogenen

Door de groeiende populariteit van soja kwamen er ook meer zorgen over soja. Met name over de plant-oestrogenen in soja die nogal leken op het menselijke oestrogeen. Het Voedingscentrum concludeert dat er bij het eten van soja geen gezondheidsrisico bestaat. Dit is gebaseerd op onderzoek door belangrijke gezondheidsorganisaties. Dit is in lijn met de bevinding dat in Azië en Zuid-Amerika volwassenen en kinderen veel sojaproducten consumeren zonder gevolgen voor de gezondheid. Het Voedingscentrum adviseert alleen zwangeren om niet te veel sojaproducten te nemen.



## Is soja slecht voor het milieu?

Maar liefst 76% van de soja die wereldwijd wordt verkocht, is voor het houden van dieren voor consumptie. Deze soja komt voornamelijk uit Zuid-Amerika, waar veel oerwouden worden gekapt om aan de vraag te kunnen voldoen. Slechts 20% van de sojaproductie eindigt in producten voor menselijke consumptie. Deze soja komt voornamelijk uit Europa en Canada. Soja voor sojaburgers en andere vleesopvolgers komt (vrijwel) nooit uit Zuid-Amerika. De enorme hoeveelheid soja die bestemd is voor voedsel voor dieren heeft een grote negatieve impact op het milieu. Daarentegen heeft de relatief kleine hoeveelheid soja die mensen direct consumeren een aanzienlijk kleinere milieu-impact.



JA!

## HEBBEN WE VOLDOENDE LANDBOUWGROND OM ALLEMAAL VEGANIST TE WORDEN?

Soms denken mensen dat het onmogelijk is om de hele wereld van veganistisch voedsel te voorzien. Er is tenslotte veel landbouwgrond nodig om eten voor 8 miljard mensen te verbouwen. Veel mensen vergeten dat we op dit moment wereldwijd ook nog eens 80 miljard landdieren voeden voor de voedselvoorziening. Deels eten zij ook wat mensen kunnen eten. Maar liefst 38% van de landbouwgrond wordt gebruikt om deze dieren te voeden. Als we wereldwijd dieren uit onze voedselvoorziening halen, zouden we een grondoppervlak zo groot als het continent Afrika kunnen teruggeven aan de natuur.



## MOETEN VEGANISTEN EEN BLOEDTEST LATEN DOEN?

Als je gevarieerd eet, de juiste dosering vitamine B12 en vitamine D neemt en je gezond voelt, is het onwaarschijnlijk dat je als veganist tekorten hebt. Periodiek bloedonderzoek is dan niet noodzakelijk. Veel mensen vinden het desondanks prettig om af en toe hun waarden te laten controleren bij de huisarts. Als je gezondheidsproblemen hebt (zoals vermoeidheid of tintelende vingers) is het zeker aan te raden om bloedonderzoek te laten doen.

### Welke bloedwaarden kun je laten meten?


Voor veganisten is het vooral nuttig om bij bloedonderzoek de waarden van vitamine B12, vitamine D en eventueel ijzer (Hb) te laten meten. Vraag altijd de exacte waarden op, zodat je die zelf kunt vergelijken met de referentiewaarden en met eventuele waarden van je eerdere onderzoeken. Calcium en omega 3 zijn ook stoffen waar veganisten soms tekort aan hebben, maar tekorten aan deze stoffen zijn niet goed te testen door middel van bloedonderzoek.

Wil je meer weten over bloedonderzoek?

Ga naar [www.veganisme.org/informatie/voeding/bloedonderzoek](http://www.veganisme.org/informatie/voeding/bloedonderzoek)

## IS HET DUUR OM VEGANISTISCH TE ETEN?

Nee. Vrijwel elke reguliere supermarkt verkoopt noten, zaden, groenten, fruit, granen en peulvruchten, soja-producten en plantaardige vleesopvolgers. Net als voor elke andere eetwijze geldt dat een plantaardig menu zo goedkoop of duur kan zijn als je zelf bepaalt.



## WAT IS ER MIS MET HET ETEN VAN DIEREN DIE EEN GOED LEVEN HEBBEN GEHAD?

Elk levend wezen heeft het recht om te (blijven) leven. De vraag is dus niet: “Zou ik vlees eten als het dier een geweldig leven heeft gehad?” De vraag is: “Wil ik überhaupt bijdragen aan het leed en de dood van dieren, als dat niet nodig is?”



## RECEPTEN

Kookboeken en het internet staan vol met veganistische recepten. Om je alvast op gang te helpen geven we je hier onze favorieten voor de lunch, het diner en een zoet gerecht.

# BEANTASTIC BURGER



15 - 30 minuten



4 personen



## Ingrediënten

- 1 eetlepel zonnebloemolie
- 1 grote ui
- 2-3 teentjes knoflook (naar smaak)
- 1 winterwortel
- 1 theelepel gemalen komijn (djinten)
- ½ theelepel chilipoeder
- 1 blik bruine bonen (uitlekgewicht circa 215 gram)
- 1 eetlepel ketchup
- 2 eetlepels sojasaus (of ketjap)
- 75 gram havermout
- zout (naar smaak)

## Bereiding

- 1 Snipper de ui en rasp de wortel. Verhit de olie in een koekenpan en fruit hierin de ui 2 minuten. Pers de knoflook uit boven de pan (snijd de restjes ook fijn) en bak nog 1 minuut. Voeg wortel, komijn en chilipoeder toe en bak nog 2-3 minuten, tot de wortel zacht is. Zet het vuur uit en zet de pan opzij.
- 2 Prak in een grote kom de bruine bonen met een vork plat. Voeg hier het wortelmengsel samen met de ketchup, sojasaus en havermout aan toe. Kneed door met je handen en vorm vier burgers van het mengsel.
- 3 Verhit nog wat olie in een pan en bak de burgers 4 tot 5 minuten per kant, totdat ze aan beide kanten mooi bruin zijn.

## Tip

MAAK ER EEN COMPLETE MAALTIJD VAN MET EEN SALADE, ZELFGEMAAKTE ZOETE AARDAPPELFRIETJES EN VEGANAISE.

# CURRY MET KIKKERERWTEN EN ZOETE AARDAPPEL



30 - 60 minuten



3 personen



## Ingrediënten

- handje (± 5 gram) verse korianderblaadjes + extra voor decoratie
- 2 teentjes knoflook
- 2 centimeter verse gemberwortel, geschild
- 1 eetlepel kurkuma
- 1 eetlepel koriander
- ¼ eetlepel komijn
- ¼ eetlepel kaneel
- ½ theelepel cayennepeper
- 2 eetlepels water
- 3 eetlepels olie
- 1 ui
- 1 rode paprika
- 400 gram zoete aardappels geschild (of gewone aardappels)
- 1 blik (400 gram) kikkererwten
- 1 klein blikje tomatenpuree
- 250 gram couscous

## Bereiding

- 1 Meng de koriander, knoflook, gember, specerijen, water en 2 eetlepels van de olie in een keukenmachine of met een staafmixer. Hiermee maak je zelf een currypasta. Je kunt ook een kant-en-klare pasta kopen voor een snelle curry.
- 2 Snijd de ui, paprika en aardappels in blokjes. Verhit de olie en fruit de ui en paprika. Voeg de currypasta toe en bak even mee. Voeg de aardappel en uitgelekte kikkererwten toe, samen met de tomatenpuree en ± 500 ml water. Laat dit 25 minuten zachtjes doorkoken.
- 3 Bereid intussen de couscous volgens de aanwijzingen op de verpakking. Voeg bij het serveren de verse koriander toe.

## Tip

JE KUNT DIT RECEPT AANVULLEN MET MANGO CHUTNEY, NAAN OF PAPADUM. VARIEER OOK EENS MET ANDERE GROENTEN ZOALS AARDAPPEL OF BLOEMKOOI.

# HOLLANDSCHE APPELTAART



> 60 minuten



8 - 12 personen



## Ingrediënten

- 375 gram bloem
- 4 theelepels bakpoeder
- 225 gram vloeibare margarine (bak- en braad)
- 200 gram lichtbruine basterdsuiker
- 1 zakje vanillesuiker
- ¼ theelepel zout
- 3 eetlepels sojamelk + sojamelk voor bestrijken
- 6 grote appels (± 1½ kilo bijvoorbeeld een mengsel van Elstar, Goudreinet en Jonagold)
- 1 citroen
- 20 gram suiker
- 1 eetlepel kaneel
- 60 gram rozijnen
- 1 eetlepel custardpoeder of maïzena

## Tip

**OOK LEKKER MET ANDERE VRUCHTEN ALS VULLING, BIJVOORBEELD APPEL IN COMBINATIE MET BOSBESSEN. BOSBESSEN ZIJN IN DE WINTER INGEVROREN TE KOOP.**

## Bereiding

- 1 Voeg in een mengkom of kom van een keukenmachine bloem, bakpoeder, basterdsuiker, vanillesuiker en zout samen en meng het door elkaar. Voeg de vloeibare margarine en sojamelk toe en kneed het tot een samenhangend deeg, dat niet plakt. Verpak het deeg in plasticfolie en leg het in de koelkast.
- 2 Schil de appels en snijd ze in stukjes. Doe de stukjes in een bak en besprenkel tussendoor steeds met een beetje citroensap. Pas op dat er geen citroenpitjes tussen de appels komen. Voeg vervolgens de suiker, kaneel, rozijnen (die niet geweekt hoeven worden) en custardpoeder of maïzena toe en meng goed. Zet het appelmengsel in de koelkast.
- 3 Verwarm de oven voor op 180 °C.
- 4 Bekleed de onderkant van een taartvorm met bakpapier en vet de randen in met vloeibare margarine of olie. Haal het deeg uit de koelkast. Bestuif het aanrecht met bloem en rol ongeveer ¾ van de deegbal uit tot ongeveer een halve centimeter dikte. Bedek hiermee de bodem en randen van de vorm. Doe het appelmengsel in de vorm en rol vervolgens de rest van het deeg uit.
- 5 Snijd hieruit 8 stroken van ongeveer 1,5 cm breed en leg deze kruislings over de taartvulling heen. Leg als laatste een strook langs de rand van de taart. Bestrijk de bovenkant van de taart met sojamelk voor een goudbruine glans.
- 6 Bak de taart ongeveer 1 uur in het midden van de oven. Laat 1 uur afkoelen om de taart steviger te laten worden.

# TOMPOUCE



30 - 90 minuten



5 - 6 personen



## Ingrediënten

- 270 gram vegan bladerdeeg (bijvoorbeeld Koopmans Origineel of een huismerk-bladerdeeg zonder roomboter en D3 van schapenwolvet)
- 55 gram custardpoeder
- 250 ml sojaroom
- 250 ml vanille sojamelk
- 70 gram suiker
- 75 gram poedersuiker
- ½ theelepel kurkuma of vegan gele kleurstof
- 1½ eetlepel plantaardige melk

## Tip

**GEBRUIK VOOR ANDERE  
GELEGENHEDEN EENS EEN ANDERE  
VEGAN KLEURSTOF**

## Bereiding

- 1 Verwarm de oven voor op 200 °C en leg, als je diepvriesbladerdeeg gebruikt, de plakjes naast elkaar neer om te ontdooien.
- 2 Maak ondertussen de custard door het custardpoeder te mengen met de sojaroom, sojamelk en suiker en dit te verwarmen tot het kookt en indikt. Laat de custard afkoelen, roer het af en toe door.
- 3 Leg intussen de plak bladerdeeg plat op de bakplaat en prik er met een vork veel gaatjes in. Bak het bladerdeeg ongeveer 10 minuten, tot het lichtbruin kleurt. Laat het bladerdeeg afkoelen.
- 4 Maak het glazuur door de poedersuiker met de kurkuma of kleurstof en de plantaardige melk te mengen.
- 5 Bouw de tompoucen op door het bladerdeeg voorzichtig doormidden te snijden en één helft met de custard te besmeren en de tweede helft erbovenop te leggen. Verspreid het glazuur erover en laat het geheel een uur opstijven in de koelkast.
- 6 Snijd met een groot scherp mes rechthoekige stukken van ongeveer 4 bij 6 centimeter.



## Met uitsluitend plantaardige ingrediënten zijn heerlijke maaltijden te bereiden

Wees gerust, je hoeft niet opnieuw te leren koken. Veel recepten kun je gemakkelijk 'veganizen'. Je favoriete spaghettisaus kun je maken met vegan gehakt. Je stamppot maak je voortaan compleet met vegan jus en dito rookworst. De boter en melk in je stamppot vervang je door plantaardige varianten en klaar is Kees!



THAISE CURRY BITTERBALLEN



KOKOS & SRIRACHA VEGAN 'EI'

### Eieren vervangen

In zoete gerechten zijn eieren te vervangen door banaan, appelmoes en aquafaba (vocht van kikkererwten). Geweekt, gebroken lijnzaad is geschikt voor zowel zoete, hartige als luchtige gerechten. Azijn in combinatie met bakpoeder is geschikt voor luchtige gerechten die moeten rijzen, zoals cake. In pannenkoeken en poffertjes kun je ei zelfs weglaten. Eieren in hartige gerechten kun je vervangen door tofu, aardappelpuree, kikkererwtenmeel of aardappelmeel met water. In plaats van scrambled eggs kun je scrambled tofu maken. De smaak van zwavel die eieren hebben, kun je nabootsen met Kala namak. Dit zwarte zout is onder andere te koop in toko's. Er zijn ook kant-en-klare vervangers voor ei te koop, in vloeibare vorm of als poeder. Op [www.veganisme.org/ei-vervangen](http://www.veganisme.org/ei-vervangen) vind je meer tips om ei te vervangen.





## Documentaires

### Seaspiracy (2021)

Filmmaker Kip Andersen legt vast op wat voor desastreuze schaal mensen schade toebrengen aan het mariene leven. Hij onderzoekt de impact van de visserij op het klimaat.

### The Game Changers (2018)

Kun je als sporter de top bereiken als je plantaardig eet? Steeds meer sporters kiezen voor een plantaardig dieet. De documentaire weerlegt de meest gehoorde misvattingen over plantaardige voeding voor sporters.



### Dominion (2018)

Deze Australische documentaire legt de duistere kant van de moderne 'veehouderij' bloot. De verschillende manieren waarop dieren worden uitgebuit en misbruikt komen aan bod. Is ons heersen over het dierenrijk wel moreel?

### The End of Meat (2017)

Deze documentaire gaat in op de negatieve impact van slachtvlees op onze planeet en onze gezondheid. De film onderzoekt de kansen en voordelen van een plantaardig dieet en stelt kritische vragen over de positie van dieren in onze samenleving.

### Cowspiracy (2014)

Documentairemaker Kip Andersen onthult wat door de voedselindustrie lang is weggemoffeld. Met onze eigen vork en mes kunnen we de wereld redden van klimaatverandering. Het geheim? Een plantaardig dieet.



### Live and Let Live (2013)

Deze documentaire onderzoekt de relatie met dieren, de geschiedenis van het veganisme en de ethische, milieu- en gezondheidsredenen. De film vertelt de verhalen van zes individuen die zijn gestopt met het consumeren van dierlijke 'producten' en toont de impact van deze beslissing op hun leven.



### The Ghosts in Our Machine (2013)

De Canadese persfotograaf Joanne McArthur fotografeert dieren die als producten gebruikt worden in industrieën. Ze vertelt over haar werk *We Animals* en hoe ze omgaat met wat ze ziet en vastlegt.



### Forks over Knives (2011)

'Voedsel als medicijn', dat is het motto van *Forks over Knives*. Het vermijden van dierlijke 'producten' kan bijdragen aan het vermijden van chronische ziekten. De documentaire laat zien hoe je volwaardig plantaardig eet.



### Vegucated (2011)

Waar begin je als je veganistisch wilt leven? Drie New Yorkers gaan de uitdaging drie weken aan. Gaandeweg komen ze erachter dat met de juiste motivatie en informatie veganistisch leven zo moeilijk nog niet is.



### Meat the Truth (2007)

Een documentaire die eerdere films over klimaatverandering opvolgt, waarin de grootschalige exploitatie van dieren ontbrak. *Meat the Truth* laat zien dat de 'veehouderij' meer broeikasgassen uitstoot dan alle auto's, treinen, boten en vliegtuigen bij elkaar.



### Earthlings (2005)

Verborgene camera's belichten de dagelijkse praktijken in de grootste industrieën ter wereld, die winst maken met de uitbuiting van dieren. De film bekritiseert de manier waarop mensen met andere dieren omgaan en legt uit wat speciesisme is.





# Nederlandse Vereniging voor Veganisme

De Nederlandse Vereniging voor Veganisme (NVV) is een ledenvereniging. Wij brengen het veganisme onder de aandacht en maken het toegankelijk. Ook zijn we het Nederlandse kenniscentrum over veganisme en behartigen we de belangen van veganisten. Ons uiteindelijke doel is het beëindigen van het gebruik van dieren.

We laten zien hoe gezond, duurzaam en diervriendelijk deze levenswijze kan zijn. Dit doen wij met onze website waarop je veel interessante, nuttige en leuke informatie vindt, Vegan Wiki (database met vegan producten), ons magazine, ledenvoordeel bij Vegan Friendly bedrijven, de Vegan Awards, evenementen, (online) meetups en voorlichting op scholen.



nederlandse  
vereniging voor  
veganisme

## Vegan voor iedereen

Bij de NVV vind je een fijne community, waarin je je thuis, geaccepteerd en begrepen voelt. Ook kun je bij ons terecht voor diverse info en tips over veganisme. De NVV is een non-profitorganisatie zonder overheidssubsidies. Leden, donateurs en vrijwilligers maken ons werk mogelijk.

### Wil je onze vereniging én de promotie van het veganisme steunen?

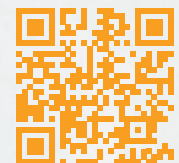
Jouw bijdrage betekent veel voor het veganisme. Word ook lid, donateur of vrijwilliger! Je bent al lid vanaf € 2,50 per maand. Bovendien profiteer je dan van leuke voordelen. Als lid van de Nederlandse Vereniging voor Veganisme krijg je namelijk:

- ✓ Een leuk welkomstgeschenk
- ✓ Drie keer per jaar VEGAN Magazine per post of digitaal
- ✓ Ledenvoordeel bij een groot aantal Vegan Friendly bedrijven
- ✓ Een netwerk van gelijkgestemden met gezamenlijke activiteiten
- ✓ Stemrecht binnen de vereniging, waarmee je meebeslist over de koers van de vegan beweging
- ✓ Dank voor jouw steun aan het veganisme en alle dieren!

Meer leden betekent dat we meer aan de promotie van het veganisme kunnen doen én dat we namens een steeds grotere achterban mogen spreken.

Meld je aan als nieuw lid op

[WORDLID.VEGANISME.ORG](http://wordlid.veganisme.org)



De NVV geeft het tijdschrift VEGAN Magazine uit. Het wordt drie maal per jaar verstuurd en is ook voor niet-leden los verkrijgbaar in onze webshop. De NVV heeft daarnaast een aantal projecten:



De vereniging is regelmatig met een informatiestand te vinden op evenementen en is ook het aanspreekpunt voor Nederlandse bedrijven die een vegan keurmerk willen aanvragen voor hun producten.

## Meer weten?

Kijk op [www.veganisme.org](http://www.veganisme.org)

## Je vindt de NVV ook op:

[linkedin.com/company/nlvegan](https://www.linkedin.com/company/nlvegan)

[youtube.com/user/nlvegan](https://www.youtube.com/user/nlvegan)

[facebook.com/veganisme](https://www.facebook.com/veganisme)

[instagram.com/nlvegan](https://www.instagram.com/nlvegan)

## COLOFON

### REDACTIE

Renz Bassant

Janneke van Dijk

Nienke Veenstra

Ronja van Vree

Emile Dingemans (1e en 2e druk)

Anne Hogerheijde (2e druk)

Rebecca Fruwert (2e druk)

Suzette Eikelenboom (2e druk)

Liset Geluk (2e druk)

Claudette Klaster (2e druk)

### VORMGEVING

Wing Cheng

Lize Jansen (2e druk)

### FOTOGRAFIE

Renee de Haan

Lize Jansen (1e en 2e druk)

Jo-Anne McArthur

Animal Equality

Eyes On Animals

Djurrattsalliansen

Freepik.com

The Unbound Project

We Animals

Noor Arends (2e druk)

### MET DANK AAN

Alpaca Teun

Schaap Joostje

Varken Kootje

Romy Stuik

Puru Schout

Arnould Cijntje

Leonore Verheijen

Jeremy Reijnders

Janneke van der Meulen

Martine van Haperen

Lotte Bakker

Henriette Boer

Jopie Louwe Kooijmans

Mittch Maree

Melinda Hegedus

Stichting Oosterhoeve

### BRONNENLIJST

[VEGANISME.ORG/EASYPEASYVEGAN](http://VEGANISME.ORG/EASYPEASYVEGAN)

